Staff Pass

Chapitre 10. Cuisine et intendance

Chapitre 10. Cuisine et intendance 175

1. Échéances 178
2. Alimentation variée et équilibrée 179
   A. Le repas, un moment de plaisir et de détente 179
   B. Habitudes alimentaires 179
   C. Équilibrer les repas 180
   D. Donner à boire ! 180

3. Hygiène alimentaire 181
   A. Règles d'hygiène 181
   B. La préparation et la conservation des aliments 181
   C. Le matériel et l'espace utilisés 182

4. Comment organiser l'intendance ? 182
   A. Les recruter 182
   B. Coordination et rôles 183
   C. Faire le point 183

5. Les achats et courses 184

Annexes et fiches 185

Pendant l'année vous n'aurez que très peu besoin de vous occuper de l'alimentation de votre Section, excepté lors de diverses sorties, pique-niques ou pour l'une ou l'autre collation. Et encore, souvent, les parents auront déjà préparé le fameux casse-croûte. Néanmoins, rien ne vous empêche de sensibiliser les jeunes à l'importance de ***manger sain et équilibré****. Pourquoi ne pas organiser une activité sur ce thème !?*

Ce sera également l'occasion de préparer les camps et connaître les habitudes alimentaires de chacun. D'ailleurs, pour les camps, le « recrutement » des intendants ne doit pas être pris à la légère : ils doivent pouvoir garantir la qualité de l'alimentation qu'ils proposent, fournir l'énergie nécessaire à tous pour partir à l'aventure et proposer des repas attrayants et sains pour le plus grand bonheur de tous. En s'y prenant à la dernière minute, il sera difficile de faire mieux qu'un raviolis-sauce tomate en boîte…

1. ÉCHÉANCES

MARS

- Recruter une équipe **d'intendants** pour le camp d'été. Leur présenter le projet, les budgets.

MAI

- Établissement de la **grille des menus** équilibrés pour le camp d'été. *(fiche 16.C.)*

DERNIÈRE QUINZAINE AVANT LE CAMP

- Achat d'un stock de denrées non périssables (**fonds d'intendance**).
- On demande généralement aux enfants ou aux jeunes de prendre leur **pique-nique** pour le voyage et le premier repas.

DERNIÈRES MINUTES AVANT LE CAMP

- **Pique-nique**, en-cas pour la route.

LES TROIS PREMIERS JOURS DU CAMP

- Mise en œuvre d'un cahier de camp pour l'**intendance**. *(voir aussi chapitre 3)*

PENDANT LE CAMP

- Faire le point avec les **intendants** (tous les jours).

APRÈS LE CAMP, LA FIN DE L'ANNÉE

- Vérifier et ranger les **malles intendance et cuisine** : vaisselle éventuelle, laver les essuies de cuisine, éliminer les vivres périssables, … et en faire l'inventaire *(voir aussi chapitre 5 et fiche 5.B.)*

2. ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

« L'alimentation proposée aux enfants dans le cadre d'un camp doit être variée et équilibrée. L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant, du jeune et de la variété des aliments qui lui sont présentés. »
(Source ONE – Le décret des Centres de vacances – mode d'emploi)

A. Le repas, un moment de plaisir et de détente

- Accorder du temps et de l'importance à la collation du matin et au goûter.
- Offrir ou organiser chaque jour un nombre suffisant de repas : **trois repas et deux collations**. Ne pas oublier qu'en pleine croissance, un adolescent a de plus grands besoins alimentaires (devenir beau grand et fort, cela épuise !)

- **Respecter l'appétit** de l'enfant. L'appétit d'un enfant est très variable d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre, ne pas forcer à « finir tout ». Si un enfant a faim, il le fera savoir. Les jeunes enfants préfèrent ce qui est connu aux plats exotiques ou inconnus (c'est aussi une sorte de repère pour eux).
- Pour plaire aux enfants et aider les intendants, organisez avant le camp un petit jeu afin de connaître les goûts culinaires des enfants.

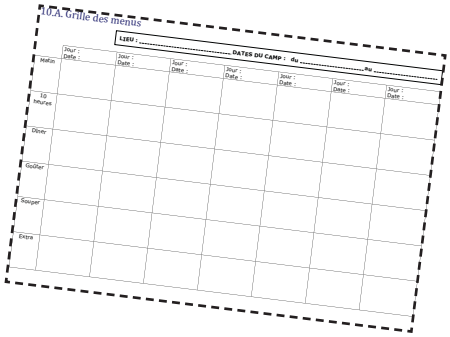
B. Habitudes alimentaires

Il est important de **connaître et de respecter les habitudes alimentaires** de chacun, qu'elles soient liées à l'origine socioculturelle des participants (interdits alimentaires dans certaines religions), à des régimes particuliers ou à des choix personnels (végétarien,…)

C. Équilibrer les repas

- Proposer des **féculents** à tous les repas (le pain peut être présenté à chaque fois).
- **Varier** les plaisirs. La collation peut être composée de fruits, de produits laitiers ou de féculents. Les fruits et les produits laitiers seront proposés en alternance et en tenant compte du dessert (un fruit si le dessert était un produit laitier et vice-versa).

- Accompagner la collation d'une **boisson**.
- Proposer des **fruits et/ou des légumes au moins cinq fois par jour**.
- Varier les modes de cuisson (poêler, griller, étuver,…)
- Présenter une seule fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou un œuf (fréquence idéale sur sept jours : 2x du poisson, 1x de la viande rouge, 1x de la viande blanche, 1x des œufs ,1x de la viande hachée).
- Limiter les fritures (frites, croquettes, poisson pané, …) à maximum une fois par semaine.


10.A. Grille des menus

LIEU : ..... DATES DU CAMP : du ..... au .....

	Jour : Date :	Jour : Date :	Jour : Date :	Jour : Date :	Jour : Date :	Jour : Date :	Jour : Date :
Matin							
10 heures							
Dîner							
Goûter							
Souper							
Extra							

Pour avoir une bonne vue d'ensemble, référez-vous à la *fiche 10.A.* pour la création d'une grille des menus. A faire avant le camp évidemment…

D. Donner à boire !

Donner de **l'eau** sans sirop à boire à **volonté**. Elle reste la meilleure boisson. L'eau, dont il est important de s'assurer de la potabilité, doit être mise librement à la disposition des enfants (cruche, fontaine à eau, …)

Si vous avez un doute sur la **qualité de l'eau** de votre camp qu'elle provienne d'un distributeur, d'un puits ou d'une source, vous pouvez demander une **analyse gratuite** auprès du Service Public de Wallonie - D.G.A.R.N.E - Direction des eaux souterraines / Contrôle de l'Eau. Il est préférable de faire procéder à cette analyse avant le camp (comme il y a énormément de camps en été, autant ne pas attendre la dernière semaine, au moins un mois avant semble raisonnable).

Ce contrôle est gratuit pour peu que vous le demandiez via le document fourni par l'ONE (disponible sur sgp.be et envoyé aux Responsables d'Unité via «l'expresso»).
(Fiche 10.B.)

DEMANDE D'ANALYSE D'EAU (TYPE « O.N.E. »)

Prélèvement de puits ou de source

Si occasionnellement des jus de fruits sont proposés aux enfants, ils seront de préférence choisis sans sucre ajouté (les limonades, sirops et nectars sont à éviter).

3. HYGIÈNE ALIMENTAIRE

La cuisine est l'endroit le plus favorable à la multiplication des microbes car on y trouve des aliments, de l'humidité et une température tiède. L'hygiène doit être très stricte lors de toutes manipulations d'aliments (les intoxications alimentaires en collectivité ne sont malheureusement pas exceptionnelles !).

L'hygiène doit se situer à différents niveaux :

- L'hygiène des intendants et des cuistots
- La préparation et la conservation des aliments (respect de la chaîne du froid)
- Le nettoyage du matériel et des infrastructures

A. Règles d'hygiène

Quelques règles d'hygiène qui doivent absolument être respectées par l'équipe de cuisine :

- Une **bonne organisation du travail** permet de mieux respecter les règles d'hygiène.
- Se **laver les mains** avant toute manipulation d'aliments et de façon régulière après toute action qui a pu affecter leur propreté (manipulation des poubelles, contacts avec des aliments terreux, passage aux toilettes,…)
- Porter une **tenue propre** et adaptée à la cuisine ;
- Les cuistots sont tenu d'avertir le responsable en cas de **maladie**.

B. La préparation et la conservation des aliments

- **Cuire à fond les viandes**, ne jamais consommer de viande crue. Les aliments d'origine animale sont particulièrement favorables au développement des bactéries, même si cela ne se sent ou ne se voit pas toujours. Il convient dès lors d'être particulièrement prudent pour leur conservation et préparation.

- Utiliser toujours du **lait et des produits laitiers stérilisés**.
- **Laver les fruits et légumes** avant leur consommation.
- Ne **jamais dégeler** un aliment à **température ambiante**.
- Conserver au frais **les repas tartines**.

- Refroidir et stocker rapidement au frigo les **aliments** destinés à être **consommés froids** (ne pas cuisiner à l'avance s'il n'y a pas de possibilité de refroidissement immédiat).

- Vérifier la **température** du réfrigérateur et du congélateur à l'aide d'un thermomètre (la température du frigo doit se situer entre 0 et 6° C, la température du congélateur doit être inférieure à - 18° C).

- S'assurer de la **capacité des frigos** (la quantité d'aliments qu'ils peuvent contenir et refroidir rapidement) par rapport aux besoins de la collectivité ainsi qu'aux techniques de préparation et de distribution des repas.

*Pour conserver les denrées périssables par **grosse chaleur** : s'il y a une petite rivière ou si un ruisseau passe à proximité du terrain de camp : mettre le beurre, les produits laitiers, … dans un sac poubelle bien étanche et plonger le tout dans l'eau et à l'ombre. Prendre bien soin d'arrimer le sac à la berge !*

C. Le matériel et l'espace utilisés

Le matériel et l'espace utilisés doivent être d'une grande propreté :

Nettoyer le matériel, les surfaces de travail après chaque utilisation.
Nettoyer tous les jours la cuisine.
Lessiver régulièrement les essuies vaisselle et les lavettes.

4. COMMENT ORGANISER L'INTENDANCE ?

A. Les recruter

Trouvez des intendants qui ont déjà
une expérience ou, en tout cas, au moins l'un d'entre eux. Un véhicule est un atout, pas une obligation. Le recrutement des intendants doit se réaliser assez tôt pour qu'ils se sentent impliqués dans le projet de camp. Ils seront **contactés** quand le projet de camp sera clarifié c'est-à-dire aux environs du mois de **mars**.

N'engagez pas trop d'intendants mais un **nombre suffisant** en fonction de ce qu'il y a à faire et du nombre d'enfants, de jeunes (en général deux personnes feront très bien l'affaire). L'équipe d'intendance, ce n'est pas une bande de copains qui vient passer 15 jours de détente avec vous. Ils ont une mission à mener à bien !
Les intendants ne font pas partie du Staff proprement dit mais ils auront de nombreuses interactions avec les Animateurs. Il est important de choisir des personnes avec qui on s'entend bien et qui sont compétentes.

B. Coordination et rôles

- L'intendance tourne de façon **autonome**. Les Animateurs n'ont pas vraiment le temps de s'en occuper (cependant, l'Animateur Responsable de Section reste le patron du camp).
- L'intendance est un poste important au grand camp. Si les jeunes mangent correctement et en quantité suffisante, ils seront en de meilleures conditions pour participer aux activités.
- Il est très important que l'intendance en sache un maximum sur l'organisation du camp.
- Présentez-leur votre **programme d'activités** sur base duquel ils concevront leurs menus et l'équilibre de ceux-ci à travers une journée et sur la semaine.
- Ils doivent connaître la façon dont vous envisagez leur place et leur travail pendant le camp (à quel moment ils cuisinent, pour qui, des enfants ou des jeunes, doivent-ils les encadrer, etc.).
- Une parfaite coordination entre le Staff de Section et l'équipe d'intendants est importante pour que les horaires et les menus s'adaptent en fonction des circonstances du camp.
- Discutez avec eux de la gestion durable du camp (*voir le chapitre 12 « Développement durable » pour plus d'informations*).
- Faites le point **matériel** : tout intendant qui se respecte doit connaître ce dont il dispose pour mitonner ses petits plats.
- Soyez prévoyant en ce qui concerne le matériel didactique ! Les intendants ne sont pas des coursiers. Ils sont essentiellement là pour s'occuper de la nourriture alors… autant ne pas leur faire perdre du temps à chercher à travers tous les petits villages une photocopieuse, des ballons gonflables, ….

C. Faire le point

Chaque jour, faites le point avec l'équipe d'intendance :

- Afin qu'ils vous fassent part des **dépenses** (pour le Trésorier du camp) ;
- Afin de leur faire part d'éventuels changements et pour être au point pour la **journée du lendemain**.

5. LES ACHATS ET COURSES

Voir le chapitre 4 « Finances » au point 5.C pour avoir quelques astuces sur les courses et leurs coûts.

Prévoyez les achats pour plusieurs jours si possible (sauf la viande et les produits laitiers). Cela limitera les déplacements mais aussi le stress d'être à l'heure pour le repas des fauves ! Il est possible de faire les **achats de non-périssables avant le camp**. Non-périssable ne veut pas dire qu'il n'y a pas certaines mesures de conservation à prendre : malle métallique qui ferme, étagère, …)

Pour ce qui est frais (lait, fromage, yogourt, légumes, fruits, viandes,…), mieux vaut chercher – dans les environs proches du camp – des producteurs locaux, un marché (y aller à la fin, il y a souvent des liquidations) ou même, faire un petit tour à l'épicerie du coin.

S'informer des horaires d'ouverture des magasins. Ceux-ci varient selon les habitudes régionales.

Renseignez-vous si le boulanger, le boucher ou l'épicier ne livrent pas directement sur le lieu de camp.

Par ces contacts avec l'habitant, vous pourrez même découvrir de nouvelles activités : visite d'une ferme ou d'une exploitation agricole, l'industrie locale, …

Il ne faut pas nier les avantages pécuniaires que proposent les grandes surfaces, mais ne partons-nous pas au camp pour découvrir de nouvelles choses, pour rencontrer des gens que nous ne connaissons pas, qui vivent différemment et qui peuvent ainsi nous renseigner sur les richesses culturelles régionales (légendes, histoires, spécialités culinaires, …)
C'est ça aussi être durable. Si nous n'approchons pas cette **réalité locale**, autant aller au « Club Med ».